

2026年3月 栄養月報

(生徒)

日付		献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	マグネシウム mg	ビタミンA 活性当量 μgRAE	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	食物繊維 g	食塩 g	炭水化物 g
2	月	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き おかかあえ けんちん汁 紅白大福	712	32.8	18.4	360	3.4	3.7	112	234	4.9	0.71	0.69	24	0.9	4.2	2.3	110.0
3	火	手巻きずし（手巻きのり） 具（牛肉のしょうが炒め） 具（ツナのあえもの） 牛乳 さつまいものみそ汁 ひなあられ	765	32.0	24.3	327	3.5	5.1	109	279	0.6	0.66	0.61	29	1.7	4.7	3.3	112.1
4	水	ごはん 牛乳 親子煮 手作りふりかけ	729	34.6	22.1	396	3.7	4.3	103	393	3.8	0.78	0.71	37	1.8	7.2	2.3	105.1
5	木	ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ炒め だいごんのみそ汁 イラスト味付けのり	693	32.0	22.6	371	3.5	4.3	118	255	0.8	0.84	0.56	18	1.1	4.4	2.3	98.1
6	金	パン 牛乳 コロッケ ツナとチーズのサラダ コンソメスープ	693	27.0	20.5	367	1.8	2.8	82	213	0.7	0.77	0.75	41	0.6	4.9	3.6	101.9
9	月	カレーライス 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	847	29.9	29.2	376	3.3	5.2	93	316	0.6	0.78	0.57	39	0.9	9.3	2.7	126.4
10	火	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	654	28.3	20.0	321	2.9	3.3	100	228	3.2	0.76	0.61	37	1.3	7.1	1.9	100.2
11	水	牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 春雨の酢の物 かきたま汁	652	28.0	21.1	322	3.0	4.4	100	291	1.6	0.64	0.59	24	1.0	4.1	2.7	93.2
12	木	ごはん 牛乳 若鶏肉のから揚げ カリボリあえ 豚汁 きなこきびだんご	806	29.1	24.7	309	2.4	3.9	97	234	0.9	0.78	0.53	25	1.9	4.2	2.4	122.9
13	金	わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 梅肉あえ	729	28.7	21.6	335	3.0	4.4	136	281	0.9	1.06	0.59	43	0.8	11.1	2.6	114.3
16	月	ごはん 牛乳 あじのレモンみそかけ 春キャベツのあえもの とりごぼう汁	659	33.6	15.8	329	2.2	3.7	102	188	6.3	0.71	0.54	26	1.0	3.5	2.1	100.8
17	火	ごはん 牛乳 寄せ鍋 ひじきあえ 炒り煮干し	707	38.0	20.9	457	6.5	4.7	112	446	2.4	0.71	0.62	32	2.0	3.8	1.9	98.2
18	水	みそバターコーンラーメン 牛乳 だいごんの中華あえ みかん	716	37.8	16.4	318	1.6	3.6	97	251	0.7	1.20	0.77	43	0.8	7.3	2.7	112.7
19	木	カラフルライス 牛乳 若鶏肉とじゃがいものオーロラがらめ ポトフ	686	26.8	20.3	288	2.2	3.6	87	247	0.9	0.69	0.53	45	1.0	7.3	2.8	106.6
23	月	ごはん 牛乳 すき焼き たくあんあえ 納豆	753	33.1	24.2	389	4.4	6.0	130	221	0.7	0.75	0.65	28	1.0	8.8	2.2	110.2
24	火	ごはん 牛乳 いかのピリ辛あえ ナムル わかめスープ	675	31.4	14.1	344	2.4	3.6	120	200	0.9	0.67	0.47	27	1.9	3.9	2.5	111.1
平均値			717	31.4	21.0	351	3.1	4.2	106	267	1.9	0.78	0.61	32	1.2	6.0	2.5	107.7